

行为疗法的理论与技术

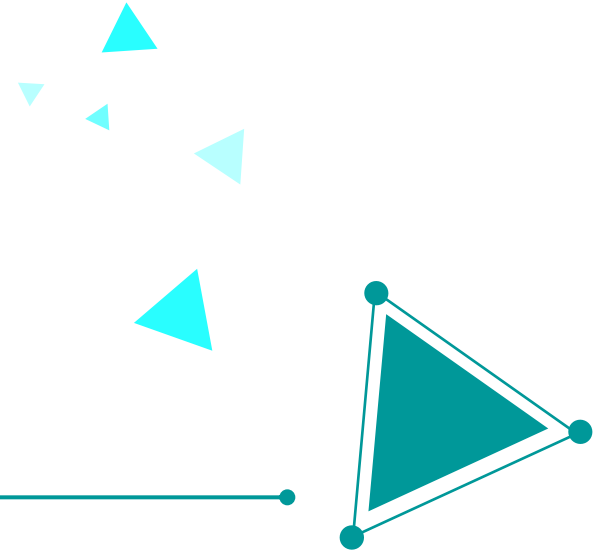
第四章





第一节

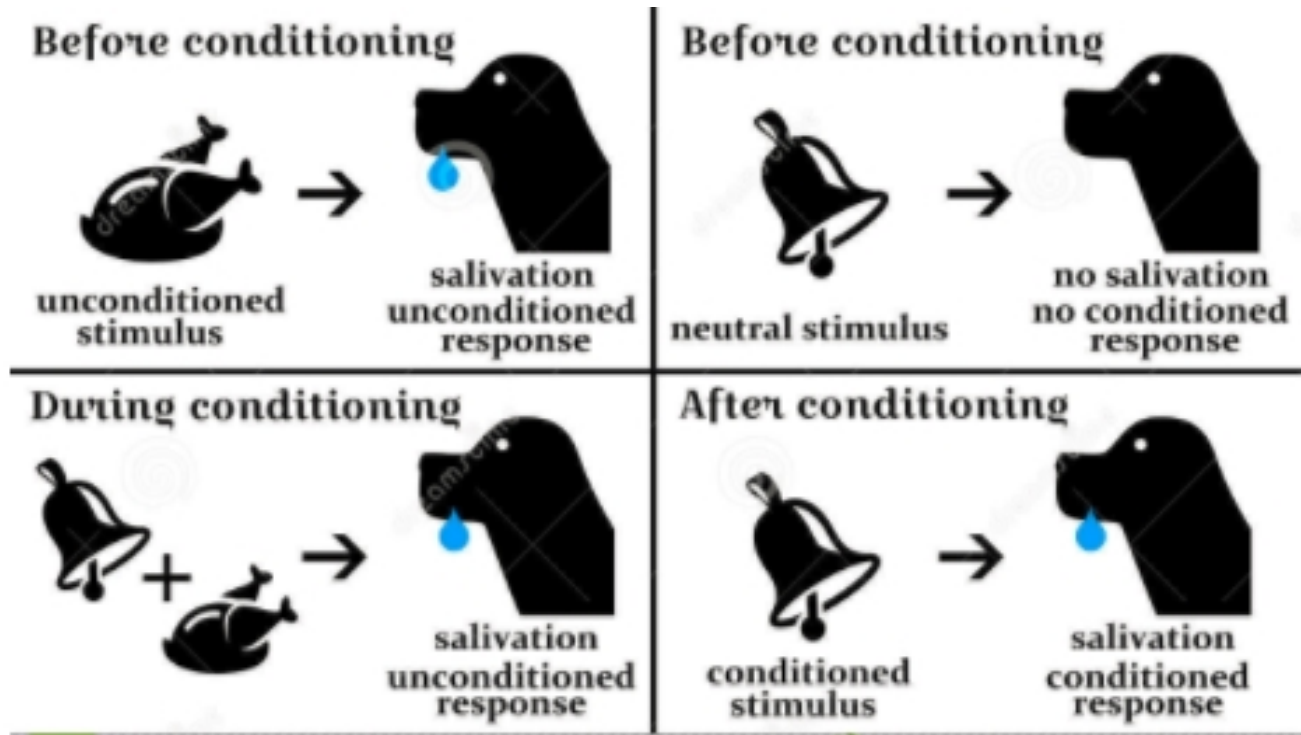
行为治疗的基本理论





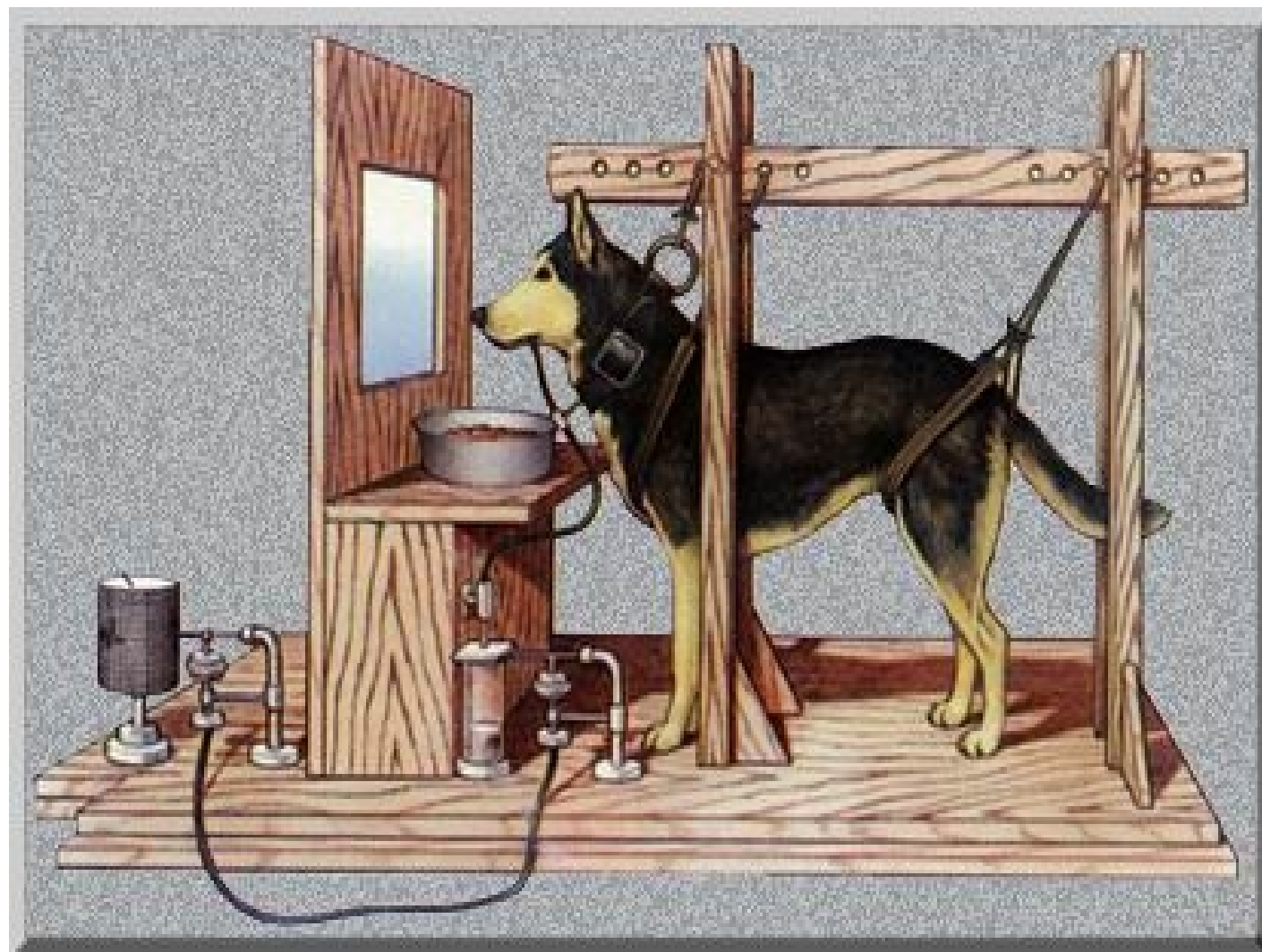
一、经典的条件作用

- 1、基本观点
- 2、基本概念：
 - 强化
 - 消退
 - 泛化
 - 分化





一、经典的条件作用





巴普洛夫的经典性条件作用

学习前：

- 食物 → 唾液分泌
- 铃声 → 注意，无唾液分泌

学习过程：

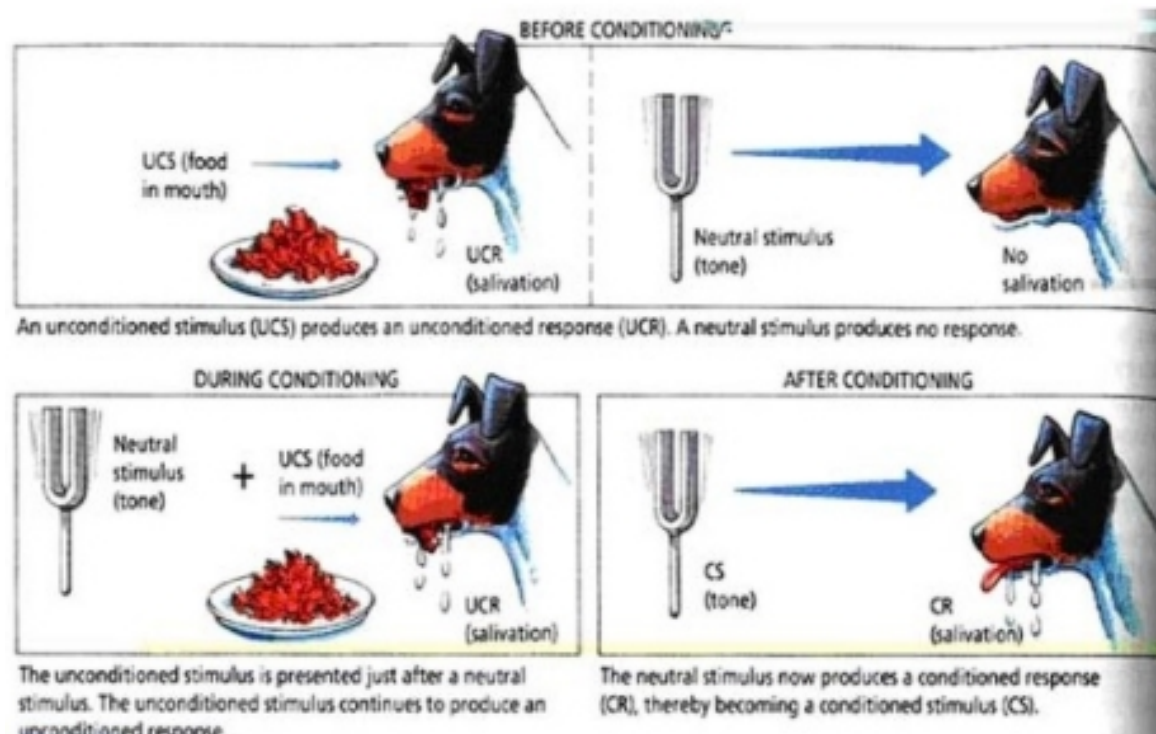
- 铃声+食物 → 唾液分泌
(反复几次)



巴普洛夫的经典性条件作用

学习后：

➤ 铃声 → 唾液分泌





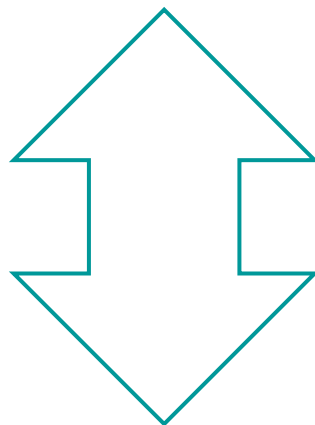
经典的条件作用原理





经典的条件作用的基本概念

条件反射的形成和建立



形成特定的S—R关系的获得过程



经典的条件作用的基本概念

强化

是指使用某种事物或某个事件来使特定的行为或反应发生的可能性提高的过程。

- 在经典性条件作用中，无条件刺激与条件刺激在时间上反复结合呈现就起着强化的作用，促成了条件作用的形成；



经典的条件作用的基本概念

消退

只给予条件刺激物，而不给予强化物的刺激时，条件反应的强度就会逐渐下降，直至不再出现条件反应。



经典的条件作用的基本概念

泛化

个体把习得的经验扩展运用到其他过程。

分化

有机体面对环境中的信息包括较为相似的信息，能把对自己有意义的信息与其他信息区分开来，并只对前者作出相应的行为反应。



华生的小艾波特恐惧学习实验：

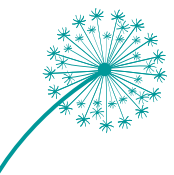
实验开始时，使小艾波特习惯于白鼠及一些带毛的东西，此时他显得很高兴，毫无惧色。然后开始用重击铁轨发出高声作条件反射实验。几次之后，即使没有高声，孩子也开始表现出对白鼠惧怕。他不仅怕白鼠，还怕其它带毛的东西和动物，如兔、猫、狗、刷子等。



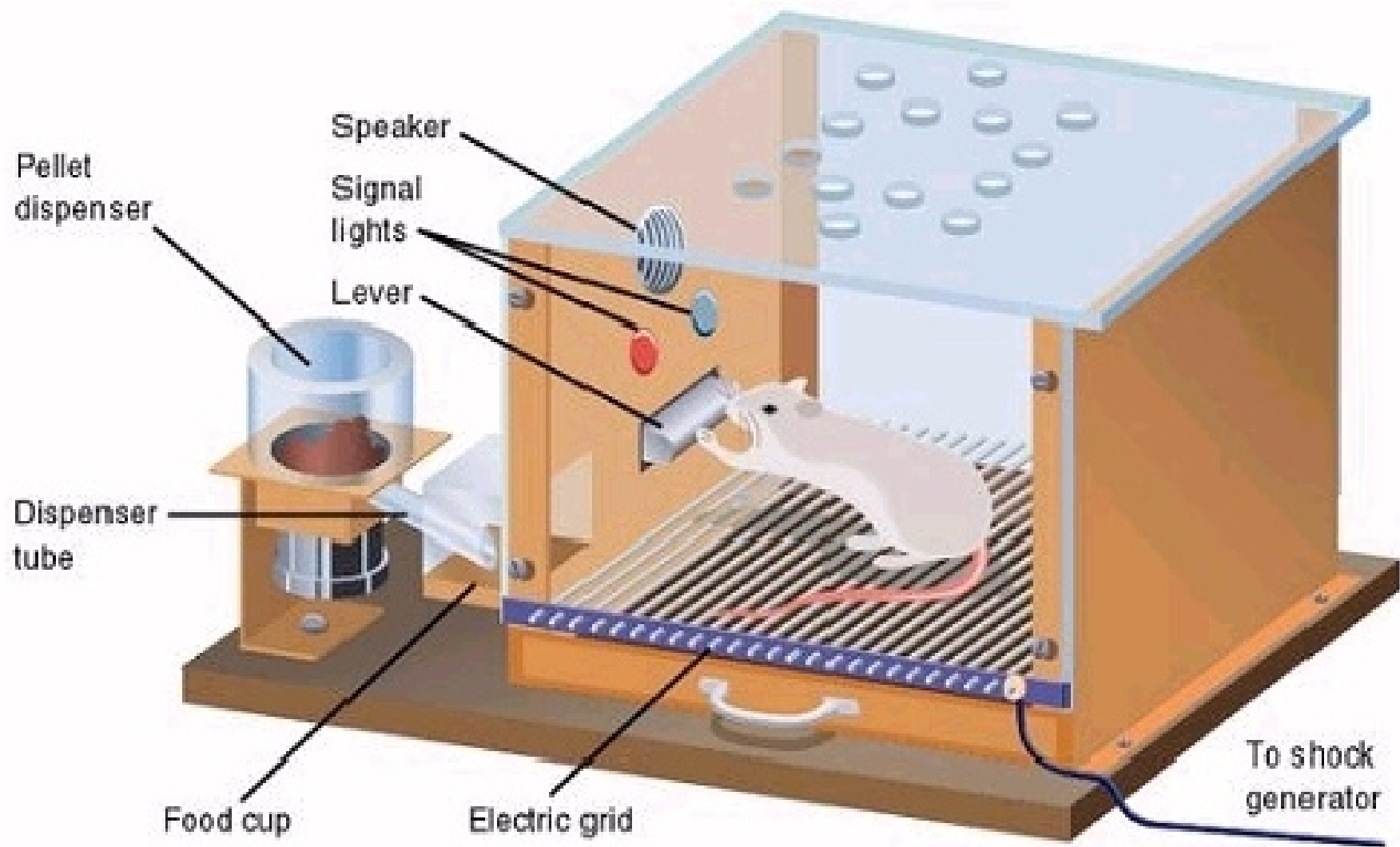


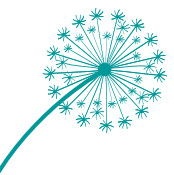
二、斯金纳的操作性条件作用

1、基本观点 2、基本概念	强化	正强化、负强化
	惩罚	正（阳）性惩罚、负（阴）性惩罚 消退



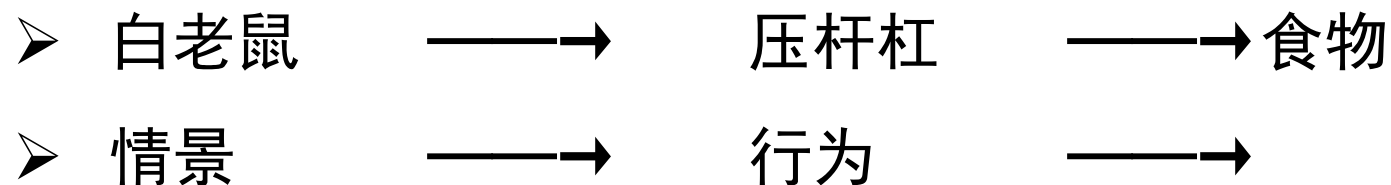
二、斯金纳的操作性条件作用





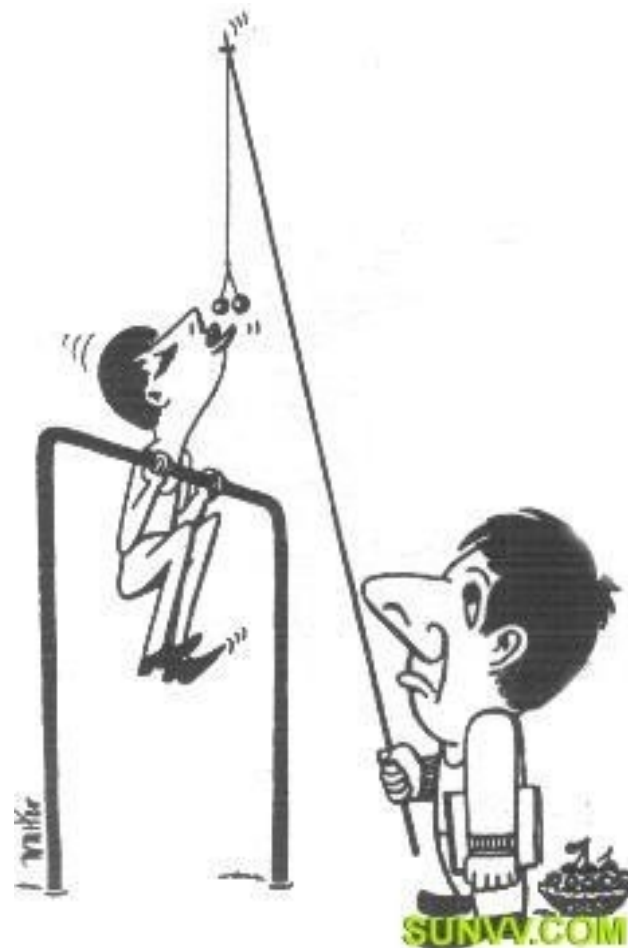
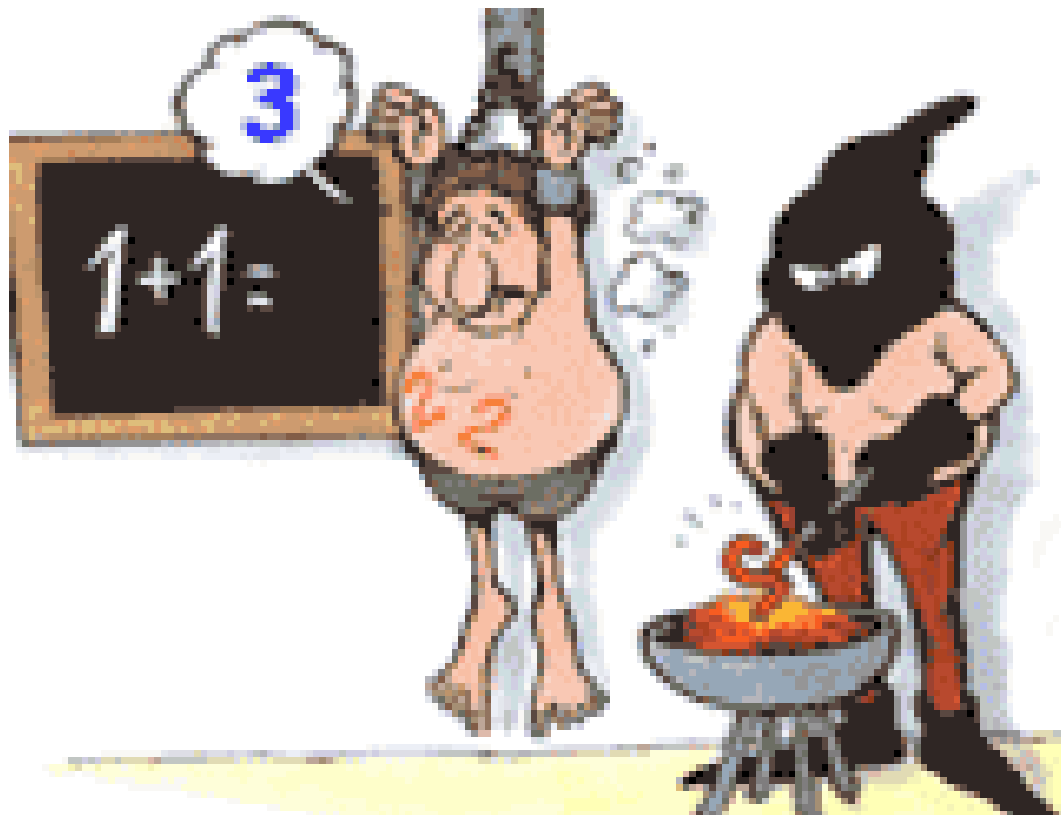
二、斯金纳的操作性条件作用

斯金纳箱内的



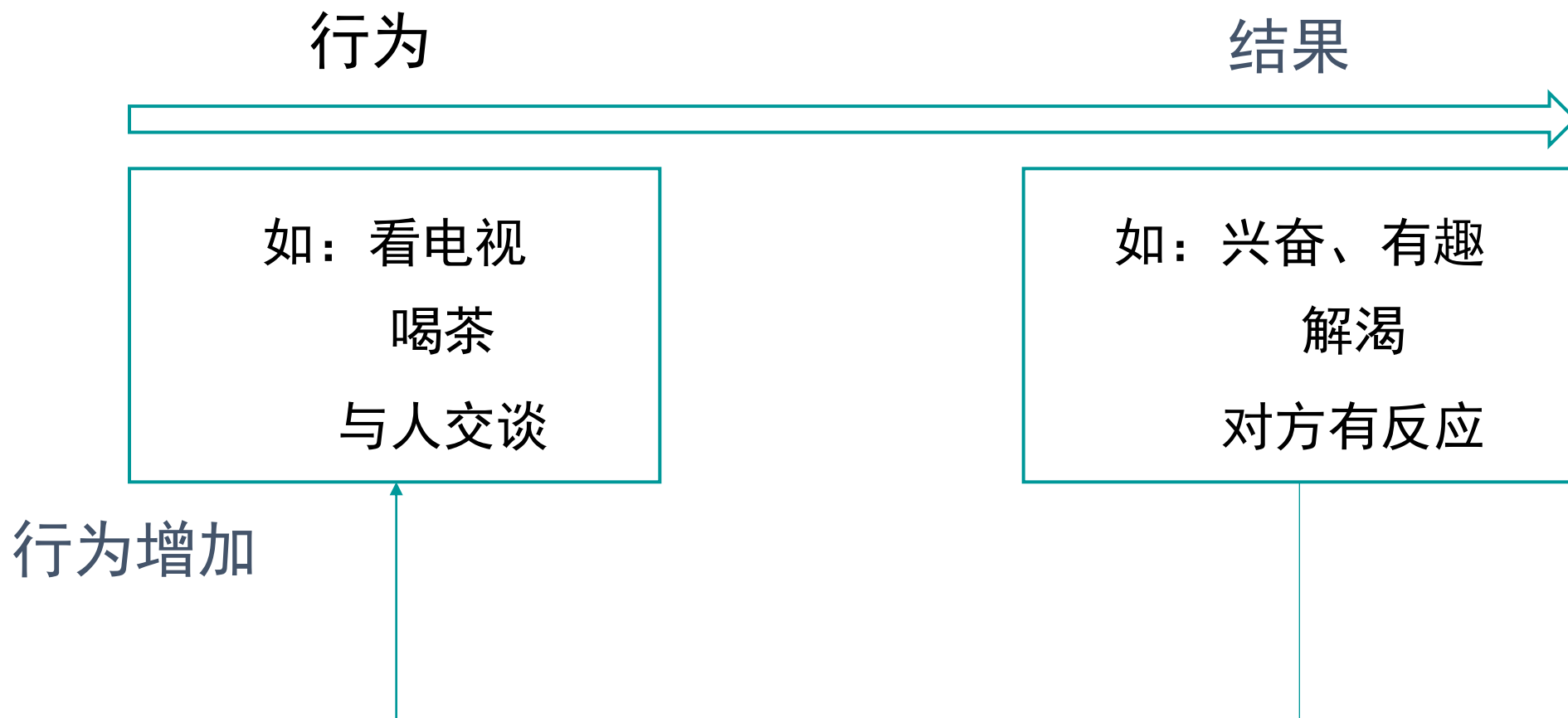


二、斯金纳的操作性条件作用





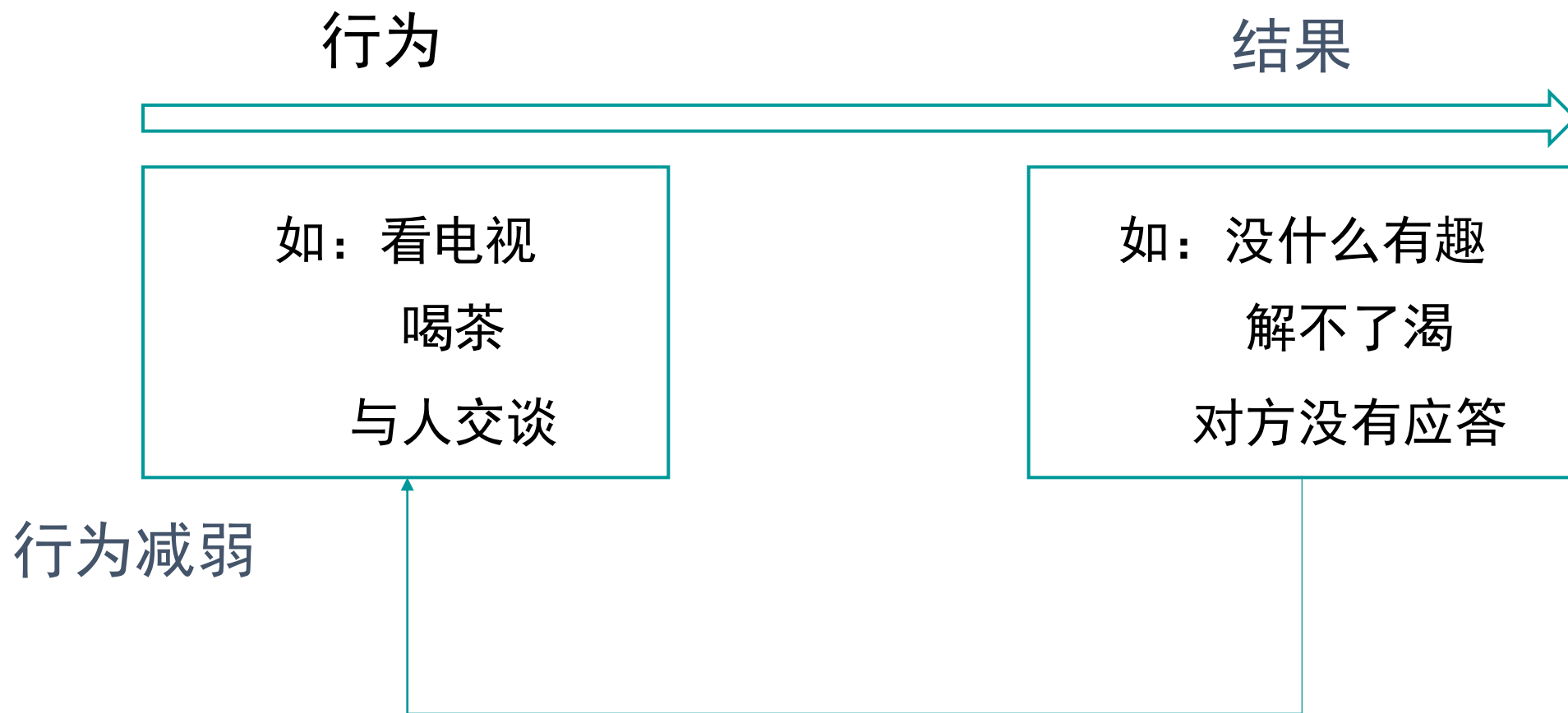
操作条件作用原理



图示：操作条件作用强化的过程



操作条件作用原理



图示：操作条件作用消退的过程



(一)强化

操作性条件作用中有两种强化：

正强化

呈现的刺激物是积极的、令人喜欢的，使该行为发生的可能性提高。

负强化

取消某些消极的、令人厌恶的刺激物而使行为发生的可能性提高。



(二)惩罚

使用某种事物或某个事件来使特定的行为或反应发生的可能性减少甚至降低至零的过程。

阳性惩罚

呈现消极的、令人厌恶的刺激物，能产生使行为发生的可能性减少的效果。



(二)惩罚

使用某种事物或某个事件来使特定的行为或反应发生的可能性减少甚至降低至零的过程。

阴性惩罚

移开或取消积极的、令人喜欢的刺激物，也能产生使该行为发生的可能性减少的效果。



(二)惩罚

具体行为---反应

- 孩子在商店发脾气，刺激结果：妈妈立即买糖，结论：将来孩子更有可能在商店发脾气。（对孩子——正强化）
- 当孩子在商店发脾气，妈妈立即买糖，刺激结果：孩子停止了发脾气，结论：孩子一哭，妈妈更有可能买糖。（对妈妈——负强化）



强化与惩罚

反应概率	刺激增强	刺激消除
反应增强	正强化（呈现愉快刺激）	负强化（消除不愉快刺激）
反应降低	阳性惩罚（呈现不愉快刺激）	阴性惩罚（消除愉快或强化刺激）



(三)消退

消退，是指特定的行为或反应因得不到持续强化而导致其发生的频率下降或发生的可能性消失。

原来	情境→行为→强化
现在	情境→行为→不予强化
以后	行为就会因得不到通常强化而逐渐降低，最终消逝。



两种条件作用的比较

	操作性	经典性
行为类型	行为是由有机体发出的；有时称之为随意的	应答的或者反射的；是由先前刺激引起的，称之为不随意的
强化	<p><u>程序</u>：反应之后给予积极强化物（或者，反应之后去掉厌恶刺激）</p> <p><u>结果</u>：行为的出现率增加</p>	<p><u>程序</u>：先前的中性刺激和非条件刺激配对</p> <p><u>结果</u>：中性刺激能够引起条件反应，而该刺激现在成了条件刺激</p>



两种条件作用的比较

	操作性	经典性
消退	<p><u>程序</u>：先前被强化的反应出现后不给予强化物</p> <p><u>结果</u>：反应的出现率下降</p>	<p><u>程序</u>：呈现条件刺激时，不再伴随非条件刺激</p> <p><u>结果</u>：条件刺激不再引起条件反应</p>
自动恢复	<p><u>程序</u>：进行消退（行为不再出现）后，进入“休息期”</p> <p><u>结果</u>：休息期之后，先前被去掉的反应会再次出现，尽管比消退期间要少</p>	<p><u>程序</u>：进行消退（训练到条件刺激不再引起条件反应）后，进入“休息期”</p> <p><u>结果</u>：休息期之后，条件刺激再次引起条件反应，尽管比消退期要少</p>

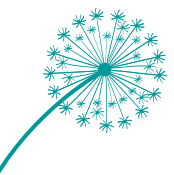


三、社会学习理论

班杜拉（Bandura）

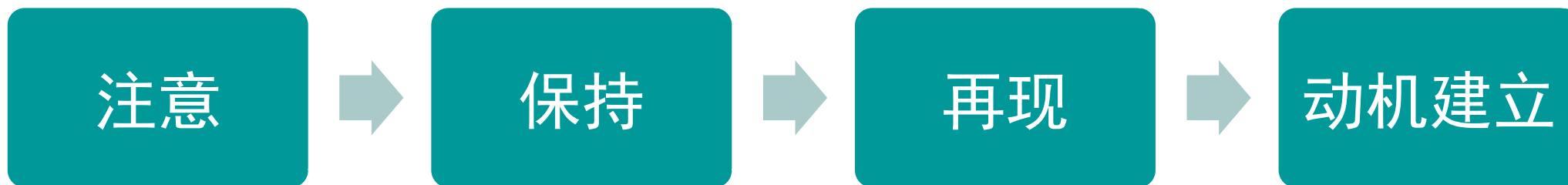
- 认为模仿学习可以在既没有模型也没有奖励的情况下发生，个体仅仅通过观察他人的行为反应就可以达到模仿学习的目的。





三、社会学习理论

社会模仿学习一般经过四个过程：





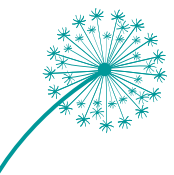
三、社会学习理论

影响模仿学习的一些因素

被模仿人的特征

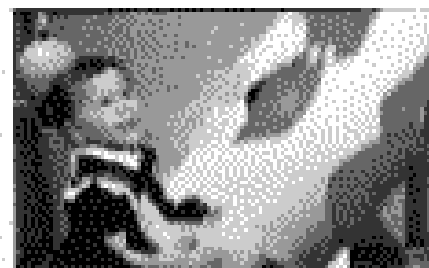
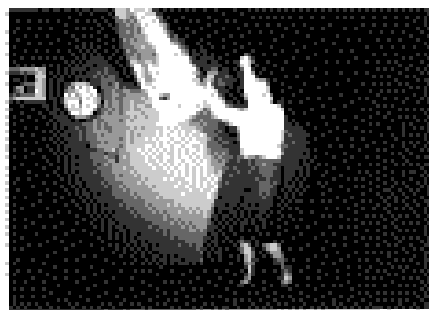
观察者的特征

观察者的参与程度



班杜拉有关攻击行为观察学习的实验研究

Photos from Bandura's experiment in learned aggressive behavior. After watching an adult behave aggressively toward an inflated doll, the children in Bandura's study imitated many of the aggressive acts of the adult model.





四、行为疗法的基本假设

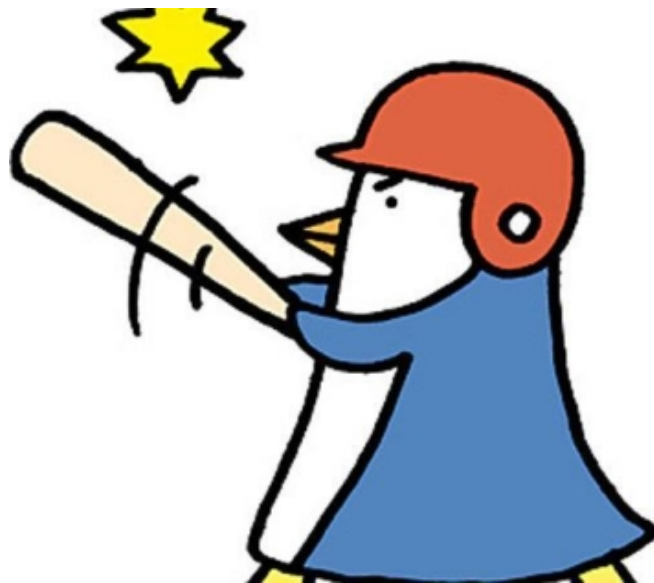
- 适应性行为是习得的，则非适应性行为也是习得的。
- 个体可以通过学习来消除那些习得的不良行为或不适应行为，也可以通过学习获得所缺少的适应性行为。



四、行为疗法的基本假设

行为治疗目的

- “利用通过各种实验而确立的有关学习的原理和范型去克服不适应的行为习惯”（Wolpe, 1990）





五、行为疗法的基本特点

1. 行为治疗的对象是个体的非适应性行为

- 行为治疗旨在对个体的非适应性行为进行矫正，通常把要被矫正的行为称作问题行为或靶行为。

2. 行为治疗强调环境事件的重要性



五、行为疗法的基本特点

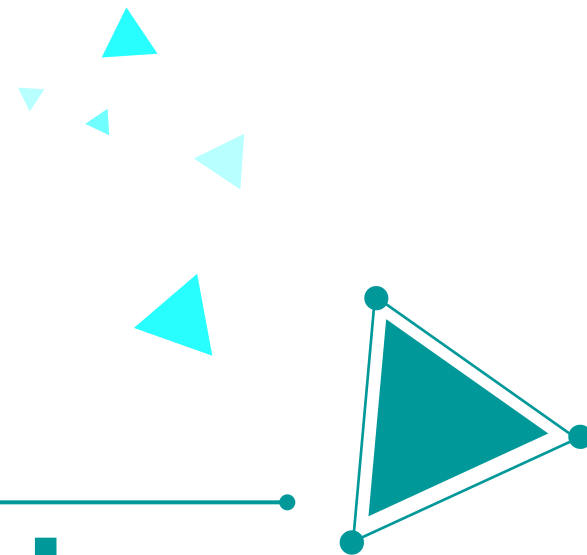
3. 行为治疗不对行为的潜在动因进行假设。

4. 行为治疗是一种系统的、可操作性很强的方法。



第二节

重要的行为疗法

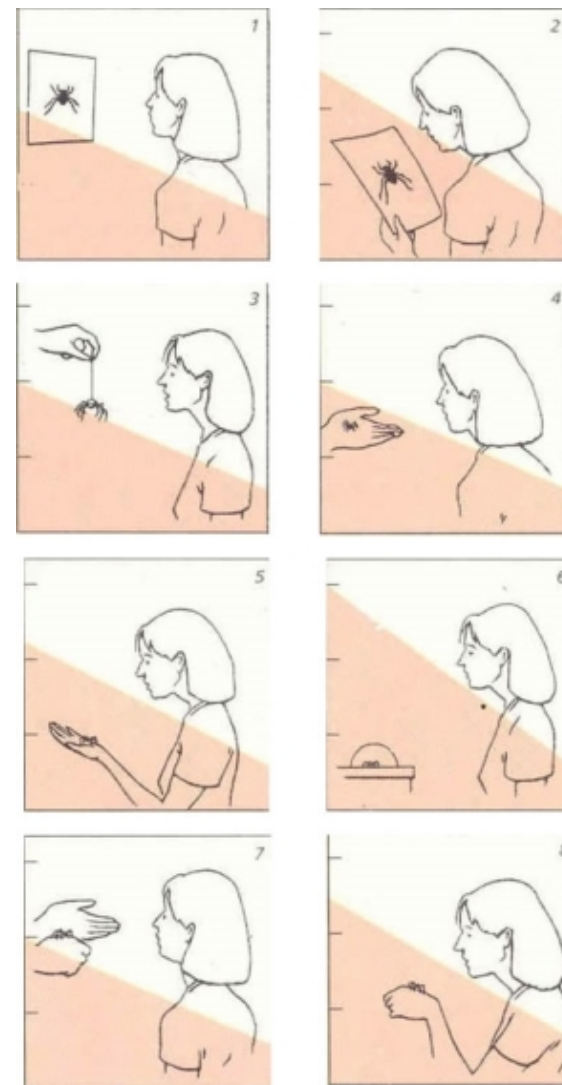




一、系统脱敏法

➤原理：去条件反射或消退

➤主要技术：放松训练、想象、构建行为等级





一、系统脱敏法

操作步骤

学习放松



构成焦虑等级

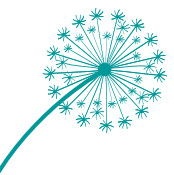


实施脱敏



例如，一个害怕考试的学生等级层次

事件	SUD
1. 考前一周想到考试时	20
2. 考试前一天晚上想到考试时	25
3. 走在去考场的路上	30
4. 在考场外等候时	50
5. 进入考场	60
6. 第一遍看考试卷子时	70
7. 和其他人一起坐在考场中想着不能不进行的考试时	80



一、系统脱敏法

每次脱敏治疗时间控制在30分钟左右，脱敏事件1—4个。不能赶进度，一定要确认一个事件已经不再产生紧张才能进行下一事件的脱敏。



二、暴露疗法

1、满灌疗法

- 原则：与系统脱敏相反





治疗程序：

1. 详细介绍有关情况、签署治疗协议



2. 进行身体及精神科检查



3. 治疗场地及其他条件的准备



4. 实施冲击



2、暴露治疗的方式有许多

快速暴露法

缓慢暴露法

实体暴露法

想象暴露法



快速暴露法

是鼓励患者直接接触引起恐怖的事物或情境，并坚持到紧张感消失的一种方法；





缓慢暴露法

即系统脱敏法，把焦虑或恐怖刺激由低到高排序，并让患者逐步暴露其中，同时利用肌肉放松来度过焦虑和恐怖的状态，以逐步适应





实体暴露

是一种现实生活情景的
恐怖事物的直接暴露；





想象暴露

则是通过让患者想象
恐怖情境来逐渐消除恐惧或
不良反应的方法。





三、自信心训练

四个方面：

1

讲解自信心的定义；

2

讨论在社交场合自己和他人的权利；

3

识别和消除妨碍自信心的认知障碍；

4

练习自信行为：如角色扮演



四、厌恶疗法

是在想要消除的不适应性行为发生时，提供令人不愉快的或惩罚性的刺激，使被治疗者产生厌恶的心理或生理反应，以此作为对不适应行为的“正性惩罚”，使不适行为与厌恶反应建立起条件联系，从而达到戒除不适应行为的一种行为治疗技术。



厌恶疗法的操作程序：

(1) 确认靶症状



(2) 选用厌恶刺激

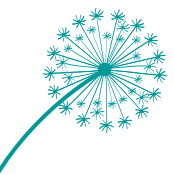


(3) 把握施加厌恶刺激的时机



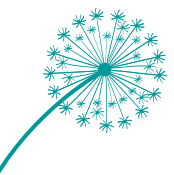
四、厌恶疗法

例一：有人为了治疗一个十九岁女孩的口吃，
每当她说话结巴时就给她听78到124分贝的卡嗒
声，几个月后，她的口吃习惯基本上消失了。



四、厌恶疗法

例二：对待嗜酒者，专家们采用了脱水吗啡和电击同步进行的方法：在他们面前摆上酒，一旦他们喝酒就给以电击，并且让他们吞服脱水吗啡。不久，他们对酒产生了极大的厌恶。



四、厌恶疗法

例三：有一位二十七岁的青年，患有严重的恋物癖，专家在他面前放上许多女人用的小衣服，让他去拿，每当他拿时就及时给以电击或出示让他恶心的物品，六个星期后，他的症状明显减轻。



四、厌恶疗法

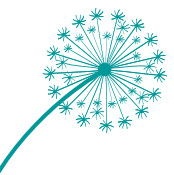
例四：有位年近半百的男子，不知怎么搞的形成了一种古怪的习惯，就是不停地想洗手，这个古怪习惯已有二十五年的历史，他用了许多自我克制的方法都无济于事。最后还是电击法，仅仅六周，他就不再有想洗手的冲动。





四、厌恶疗法

例五：有一个三十三岁的男性特别迷恋皮夹子与童车，并通过损坏它们来发泄其性欲。治疗过程中，专家给他注射脱水吗啡，他一觉得恶心，就给他看一大堆皮夹子和童车以及这些东西的彩色照片。这种治疗每隔两小时进行一次，不分白天黑夜持续进行。在他睡觉的四周也全放着他曾迷恋过的物品。到了第九天，他终于失声哭泣起来，一个劲地大叫："把这些鬼东西统统拿走！"



五、行为治疗辅助工具

这些工具往往是一些仪器或电子设备，病人在自然环境下使用它们来帮助学习比较适应的行为方式。

如用节拍器控制的言语重训练来治疗青少年和成年人的严重口吃障碍。





六、代币疗法

运用代币并编制一套相应的激励系统来规定代币的使用，从而使目标行为达到肯定和奖励的一种行为矫正方法。

条件强化物称为代币

- 指采用具有交换价值的象征物（代币），代替金钱的（精神或物质）奖励作用，来系统管理行为的一套方法。



要求

确定目标行为并作基础评定

决定所用的代币，并告知当事人

明确目标行为与代币的关系

编制代币与强化物的交换系统

规定用代币交换强化物的时间、地点、方式。



案例

一男孩，10岁，四年级学生

问题行为：作业潦草，具体表现是字迹不正，字形大小不一，字距行距不清，笔顺不规范，作业和测验常被扣分。另外，还有一些生活上的不良行为习惯。

观察发现，该生只要下功夫、态度认真，上述情况就好得多。



案例

- 选定代币疗法进行干预
- 确定目标行为是：仔细做作业，书写认真，字迹端正清楚，成绩有进步，且某些生活习惯有改进。然后，拟订“行为代币价值表”
- 因考虑到字迹潦草与缺乏写字训练有关，故表中也列入了此项。表中带“★”的项目则在干预后期引入。所选用的代币是自制的圆形纸片，直径为4厘米，上面分别标有1、2、5、10的点值。



表 9-4 行为代币价值表

<u>我的学习和工作</u>	<u>获得代币点数</u>
1. 对照字帖练 100 字,笔顺正确;	8
2. 放学回家作业字迹清楚,没有扣分;	3
3. 语文回家作业老师评定成绩为 5+;	8
语文回家作业老师评定成绩为 5;	5
语文回家作业老师评定成绩为 5-;	2
语文回家作业老师评定成绩为 4+;	1
4. 作文、周记每篇 500 字以上,字迹工整;	15
作文、周记每篇 400~500 字,字迹工整;	12
作文、周记每篇 300~400 字,字迹工整;	6
作文、周记每篇 300 字以下,字迹工整;	3
5. * 整理我的书包;	2
6. * 整理我的床铺;	1
7. * 清扫垃圾;	2
8. * 讲卫生,饭前便后主动洗手;	2
9. * 吃饭不拖延时间,不掉出饭菜;	2
10. * 用脏手抓东西吃。	扣 5



案例

- 接着，在了解该生所喜欢和选择的强化物的基础上拟订代币交换系统，
- 即“强化菜单”

表 9-5 代币兑现选择表

<u>我选择的物品</u>	<u>所需点数</u>
1. 选择我喜爱的水果；	7(10)
2. 星期天去奶奶家吃饭；	7(10)
3. 选择我喜爱的食物；	7(15)
4. 看电视动画片 15 分钟；	7(15)
5. 选我喜爱的 1 本书；	40(80)
6. 星期天上公园玩,或搞其他活动；	40(80)
7. 星期天学骑 2 小时自行车；	40(100)
8. 整个晚上和朋友在一起；	50(100)
9. 买新的运动服；	500(500)
10. 和爸爸一起去露营,或长途旅行。	(1000)

备注:(1)每天饭后 6:00 交换代币；

(2)执行代币制期间,避免发生打骂现象；

(3)我和爸爸同意代币制内容表的内容。

签名:_____ (该生)

_____ (该生家长)



案例

- 为了使代币疗法干预后目标行为能继续保持，干预后期一方面逐渐使用社会性强化物，另一方面提高了交换强化物所需代币的点值，按前表中括号内的点值执行。
- 此干预共持续了 9 周。前 3 周以作业潦草行为为干预目标，各得 103、104、107 点，至第 3 周问题行为已大有改观。第 4 至 7 周，引入表中有“★”的项目，各得 173、178、179、160 点。最后 2 周仍天天授予代币，但兑现强化物改为每周周末一次，干预效果继续保持，说明可以完全撤去代币了。



操作注意事项

选择适当的代币

确定的行为币值要适当

编制好交换系统

认真执行奖励要求和交换规定

为有关人员提供帮助

促成向自然情境的类化



七、行为契约

界定

- 行为者与有关人员写下彼此都同意的条文，这些条文规定了当事人应该有的行为表现和有没有这样的行为表现会伴随得到的具体结果。

实质是建立一套以文字条文为形式的对目标行为的奖励和惩罚机制



行为契约的组成

确定目标行为

规定出如何测量目标行为

确定该行为必须执行的时间

确定强化与惩罚的发生

确定由谁来实施这项强化



行为契约应用举例：

一位大学生与咨询老师签定的契约：

行为契约

我，XXX,同意写7页论文，从本周XX 时候开始，到这周XX时候结束。

7页文稿的定义是，6页整篇幅，及一页部分篇幅的打印文稿。然后我带这些打印文稿在 XX 时间去见XXX老师。

如果我没带文稿去见老师，则老师可以将我的书中拿一本到图书馆。

签字：学生：_____

老师：

年 月 日



案例

当事人

- 14岁男孩迈克和他的父亲琼斯

问题

- 父子关系紧张、互相抱怨、情绪对抗、一说话两人常常就会争吵起来。
儿子迈克表示：父亲对他不公平，做什么事父亲都不会高兴，父亲从不称赞肯定他，说话时父亲总是对他吼叫，自己不愿与父亲呆在一起。
父亲琼斯表示：儿子总是不听话，也从不照他说的去做，如没有做好家务，也不按指定时间回家。其实，迈克还是做家务的，而父亲琼斯却没有把相应的要求交代清楚。



案例

干预计划的第一步是帮助父子就家务劳动形成行为契约。先要求父亲确定他认为儿子应该做的两件家务劳动，并在想好了两件家务活的具体要求后把它写下来。在迈克对父亲的要求表示理解并愿意照着做后，就设计了一张“家务劳动要求表”，见表。



案例

表 9-2 家务劳动要求表

清洁厨房：	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
洗净盘碗，叠齐							
抹桌擦凳							
扫 地							
倒垃圾							

注：在晚饭后 1 小时完成。每晚，迈克干了 1 件，就在相应的栏中打上记号“√”。晚饭后 1~1.5 小时内，父亲检查完成的家务和记号。



案例

清洗汽车：

冲洗汽车外部

车内吸尘,倒烟灰

注：每周干1次。完成所列任务，迈克就打上记号“√”。父亲检查完成任务情况和记号。



案例

然后建议，迈克按要求完成家务，可挣得5美元的零用钱，具体奖励细则见“家务劳动奖励契约”，见表。为了鼓励父亲也参与偶联契约（是行为者本人在内的两位或三位以上的有关人员写下彼此都同意的条文，这些条文规定了当事人应该有的行为表现和有没有这样的行为表现会伴随得到的具体结果），在了解到他晚上喜欢看电视后，就把这偶联于要求他不议论儿子做家务的事。



案例

清洗车的外部得 \$ 0.75 美元,车内吸尘、去灰、倒烟灰得 \$ 0.75,清洗汽车最多得 \$ 1.50。

奖励:

一周内每晚都能完成清洁厨房的所有任务,得奖励 \$ 0.35 美元。能完成一周一次的清洗汽车任务,另外奖励 \$ 0.35。上述两种奖励只有在相对应的某类任务都达标的情況下才能得到。

代价:

某次任务未完成,迈克就得不到相应的奖励。如,任何一天晚上迈克未拖地板,他这一天就只能得 \$ 0.30。

签名: _____ (琼斯)

_____ (迈克)



案例

在双方对家务劳动都感到满意后，又设法对两人的言语交往进行干预，最后使父子俩关系恢复如常并和睦相处。





八、行为塑造法

包括塑造、链锁和渐隐等方法

行为塑造法

- 建立一个朝着渐次接近所要求的最终复杂行为方向前进的巧妙程序，然后按这个连续程序来训练。



八、行为塑造法

行为塑造

- 依据行为塑造的方法，若没有理想的反应，则可先强化近似于理想反应的行为。如狮子钻火圈。采取靠近火圈、在火圈两旁跳过、从火圈中跳过。小步骤、循序渐进。



八、行为塑造法

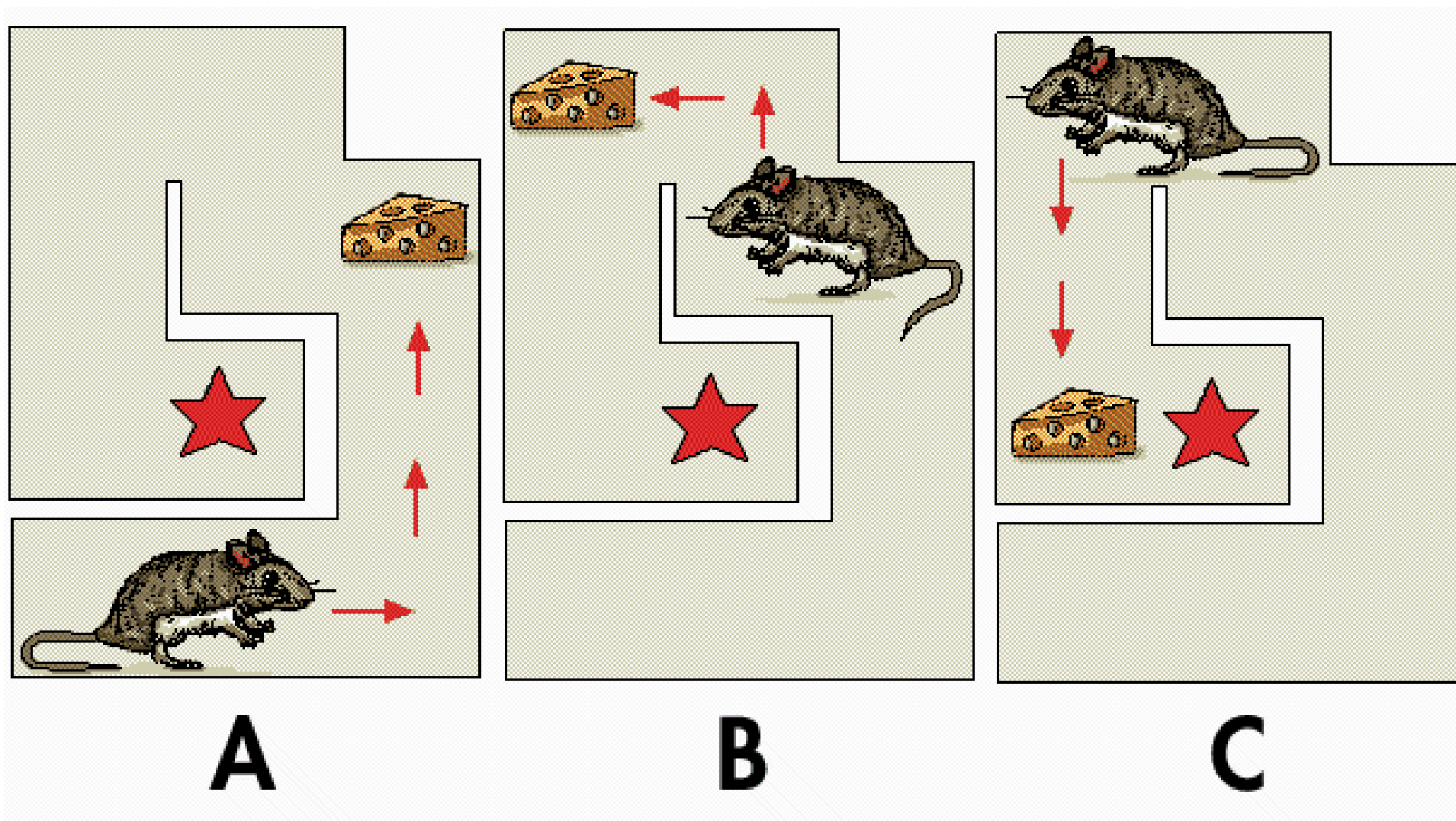
行为塑造包括两个方面

- 一是辨别强化；
- 二是使用连续逼近的方法使反应分化；
- 前者指学会分辨刺激，知道在什么样的刺激下才有强化；
- 后者指使反应与强化刺激相匹配。





八、行为塑造法





九、行为疗法的评价

各种心理治疗方法都有其适合性与局限性。广义地说，行为治疗的原理已在很多领域中得到应用，帮助人们改变各种各样的问题行为。

如果来访者的问题能以具体的心理或行为单位来把握、可以具体描述的，就比较适合采用行为治疗。



九、行为疗法的评价

各种心理治疗方法都有其适合性与局限性。广义地说，行为治疗的原理已在很多领域中得到应用，帮助人们改变各种各样的问题行为。

而对于那些比较抽象、与行为方式关系不大的问题，就不宜运用行为治疗。



九、行为疗法的评价

- 行为治疗的适应症仅限于那些与行为方式有关的问题。
- 此外，行为治疗不重视认知因素的影响作用，而只是就事论事，对症治疗，难以从根源上解决问题，疗效不容易迁移，远期疗效较差、症状易复发。



九、行为疗法的评价

行为治疗的出现

- 是对传统的西方心理治疗理论和方法的一个突破。
- 它打破了精神分析治疗当时在西方一统天下的格局，证实不了解心理问题的症结也可就行为来施行治疗，克服了精神分析治疗的摸索不定、疗程冗长的不足。



九、行为疗法的评价

行为治疗的出现

- 虽然行为治疗的正式开展还不到半个世纪，还有许多问题尚待研讨发展，但大量的临床实践已证明，行为治疗仍不失为当今一种行之有效的心理治疗方法。



行为疗法综合案例分析

刚刚，男，13岁，初一学生。

从小生活在农村奶奶家，7岁被父母接到城里上学。由于讲方言，被同学耻笑。他觉得自己是从乡下来的，很自卑，他努力学习，考上了重点中学。上初中后，他学习成绩虽然很好，但是他一说话就脸红，不敢注视对方的眼睛，他几乎不与同学来往，不参加集体活动。他感到孤独，他也希望自已能够和同学一起玩，于是来咨询。



诊断：

一、症状

- 来访者非常的自卑、害羞，他一和同学说话就会脸红，也不怎么和同学来往，不参加集体活动所以他很孤独。
- 生理：一说话就脸红
- 社会功能：几乎不与同学来往，也不参加集体活动

二、初步诊断：

- 一般心理问题



诊断：

三、诊断依据

1. 无器质性病变

2. 根据心理正常与非正常区分三原则，主观世界与客观世界统一，知情意协调一致并且个性相对稳定，来访者主动咨询自知力完整，排除精神病。

3. 本问题是由现实问题引起的，没有变性冲突所以排除神经症。

4. 这个问题是由现实问题引起的，出现了不良情绪，也没有泛化所以是一般心理问题。



诊断：

四、原因分析

生理：	说话就脸红
心理：	自卑、害羞、孤独
社会功能：	几乎不与同学来往，也不参加集体活动



咨询过程

本次咨询可以分为两个阶段

第一阶段：

使用理性情绪疗法治疗来访者的自卑心理

第二阶段：

使用行为疗法治疗来访者的交往恐惧症



咨询过程

第一阶段

治疗来访者的自卑心理，首先在和来访者的交谈中我要收集信息，找出他头脑中的不合理信念到底是什么，他因为自己是从农村来的，认为自己不如别人所以感到自卑，这是他自己贴上了标签。而他的自卑并不是因为自己真的不如别人而是由于他的不合理信念引起的。



咨询过程

第一阶段

再来我要向来访者简要的介绍ABC理论，找出不合理信念的诱发性事件是因为他是从农村来到城市读书的因为说方言而被同学耻笑，而他对这件事的解释是自己不会说普通话所以自己不如别人优秀，最终导致的结果就是他变得自卑不愿与人交往，一与人说话就脸红不与同学交往，也不参加集体活动。



咨询过程

第一阶段

然后我要与他的不合理信念做辩论，帮助来访者认清他的信念的不合理，进而使他放弃这些不合理的信念。所以我们可以采用检查证据的技术让来访者找出他不如别人的证据和他比别人好的证据，然后让他在两者间比较，最后得出他并不比他人差的结论。他比别人差的证据有：他不会说普通话，他是乡下来的。而他比别人优秀的证据有：他比别人用功，他的成绩比别人好，他的意志坚强……在比较中让来访者认识到自己的优秀之处，从而增加他的自信，使他能够摆脱自卑心理。



咨询过程

第一阶段

最后我要帮助来访者建立合理的信念代替他的不合理信念，一个人是否优秀和他来自哪里根本没有什么关系，方言是一种地域文化所以无需为了自己说方言而自卑。



咨询过程

第二阶段

我要用行为疗法治疗来访者的社交恐惧症，也就是他一和人说话就脸红不敢注视对方的眼神，不敢与人交往的问题。在这个治疗中我准备采用系统脱敏法和放松训练来使来访者能够与人正常交往。



咨询过程

第一，我要找出来访者的不良行为是不敢与人交往

- 所以依此我确定这阶段的治疗目的是使来访者可以与人正常的交往。

第二，我先向来访者介绍放松疗法

- 在本次治疗中主要使用肌肉放松法，所以提前我要教会来访者使用肌肉放松法，并让他明白肌肉放松的重要性，从而使他在治疗中可以更加的配合我的治疗。



咨询过程

第三，我要使用系统脱敏法

- 首先让来访者和一个熟人呆在一起聊天，如果来访者感到紧张的话就让他做放松练习，直到他不再紧张就让他们继续聊天，当来访者能够正常与熟人聊天且敢于注视他的眼睛时就在再增加一个人与他继续聊天，紧张了就做放松训练，如此往复逐渐增加和来访者说话的人数直至他能够与多人同时聊天而不脸红且敢于直视他人的眼光为止。



咨询过程

第四，让来访者去参加一个聚会

- 其中有熟人也有陌生人，先让他和他的熟人交谈使其适应了那种场合后再让他试着和陌生人交谈，使他能够逐渐的和别人正常的交谈。



THANK YOU

